Recovery Kernel

HVORDAN STARTE EN KJERNEGRUPPE

Alt du trenger. I riktig rekkefølge. Fra null.

Du trenger ikke en klinisk kvalifikasjon for å starte en Kernel-gruppe. Du trenger: kjennskap til denne guiden, Meeting Format-manuset, og skjønnet til å anerkjenne når noe må stoppe. Kernelen ble bygget av noen i bedring, for mennesker i bedring. Den levde kunnskapen er ikke en interessekonflikt. Det er en del av det som får dette til å fungere.

Det du gjør, er å skape betingelsene for at folk kan oppleve noe som beveger dem. Det er en annen jobb enn å fikse folk – og det er tilgjengelig for alle som forstår forskjellen.

SEKSJON 1 — Før du begynner

Still spør deg selv tre spørsmål før du sender én melding eller bestiller ett rom:

Hvorfor gjør jeg dette?

De riktige svarene: fordi jeg har vært gjennom dette og vil tilby det som hjalp meg, fordi jeg ser et gap i det som er tilgjengelig, fordi jeg mener at folk fortjener et biologi-først rammeverk, fordi dette samfunnet ikke har noe lignende. Det feilaktige svaret: å fikse en spesifikk person. Å drive en gruppe for å fikse familiemedlemmet ditt, partneren din eller vennen din vil gi de verste utfallene for alle, inkludert dem.

Er jeg stabil nok til å holde beholderen?

Fasilitatoren trenger ikke å ha vært i bedring i årevis. Men du må være stabil nok til at når noe vanskelig skjer i rommet – og det vil det – kan du forbli til stede, og ikke dysregulere. Hvis du selv er i tidlig, skjør bedring, vent til du har minst 3–6 måneders rimelig stabilitet før du tar på deg rollen som fasilitator.

Har jeg minst én annen person?

En gruppe på én er ikke en gruppe. Før du planlegger noe, bekreft minst to til tre andre personer som er interessert og tilgjengelige. Å starte med en gruppe på tre til seks er ideelt. Kvaliteten på nærværet betyr mer enn antall personer.

DEL 2 — Hva du trenger

2A — MATERIALER (ALLE GRATIS)

☐ Recovery Kernel Hovedbok — full vitenskap og protokoller. Last ned gratis: archive.org/details/the-recovery-kernel (PDF, ePub, Kindle) eller github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel

☐ YouTube lydavspilling — gratis, søkbart, krever ikke konto: søk etter 'Recovery Kernel' på YouTube. Lytt før det første møtet.

☐ Møteformatmanuskript — det komplette fasilitatorskriptet. I repositoryet under /meetings/

☐ Fasilitator Hurtigstartguide — hva hver fil er og når man skal bruke den

☐ Deltaker Opptaksskjema — fyll ut før Sesjon 1 eller under Sesjon 1

☐ Typekort — ett per deltaker, printet eller skjermdelt

☐ Introduksjonsritual — les før Sesjon 1

☐ Aktivitetssamling — 50 aktiviteter; velg én per møte

☐ Termguiden — for alle som ønsker definisjoner på et enkelt språk

Bartenderens venn — hvis møtet ditt er i nærheten av en bar eller på et arrangementsted

2B — KUN FOR FASILITATOREN (LES FØR ØKT 1)

☐ Psykodrama Modul — les i sin helhet før økt 3 eller 4; ikke bruk før tillit er etablert
☐ Manuskripter for dramatiker — syv komplette skuespill for den kreative økten
☐ Jordingguide — kjenn til disse teknikkene før det første møtet
☐ Konfliktveileder — les før det første møtet. Konflikt vil komme.
☐ Grenseveileder — din referanse når noen utfordrer grensene
☐ Informasjon til helsepersonell — behald én kopi; gi til enhver deltaker som ønsker å dele den med legen sin

2C — FYSISKE FORSYNINGER

Element	Formål	Notater
Vann (nok for alle)	Åpningsritualet krever vann. Hver deltaker. Hvert møte.	Kranvann er fint. Flasker ved behov.
Trykte typekort	Én per deltaker. De beholder den.	Eller skjermdeling hvis det er digitalt.
Utskriftsskjemaer for opptak	Én per ny deltaker	Skriv ut eller del som PDF
Møtereferat / Møtestruktur **Tittel på møte:** [Sett inn møtetittel] **Dato:** [Dato] **Tid:** [Starttid – Sluttid] **Sted:** [Fysisk sted / Online plattform] **Deltakere:** * [Navn, Rolle] * [Navn, Rolle] * [Navn, Rolle] * *(Fraværende: [Navn, Rolle])* **Mål for møtet:** [Kort beskrivelse av hva møtet skal oppnå.] *** **Agenda og Diskusjonspunkter** **1. Godkjenning av referat fra forrige møte** * *Diskusjon:* [Oppsummering av diskusjonen.] * *Vedtak:* [Godkjent /	Kun for fasilitatoren — ditt manus	Behold det merket og tabulert

Endringer foreslått.] **2. [Punkt 2: Emne]** * *Presentasjon:* [Hvem presenterer, og hva er hovedbudskapet?] * *Diskusjon:* [Viktige innspill og spørsmål.] * *Vedtak:* [Hva ble bestemt?] **3. [Punkt 3: Emne]** * *Diskusjon:* [Gjennomgang av status og utfordringer.] * *Vedtak:* [Neste steg og ansvar.] *** **Oppsummering og Oppfølging (Action Items)** | Oppgave | Ansvarlig | Frist | Status | | :--- | :--- | :--- | :--- | | [Oppgave 1] | [Navn] | [Dato] | [Åpen/Fullført] | | [Oppgave 2] | [Navn] | [Dato] | [Åpen/Fullført] | **Neste møte:** * **Dato:** [Dato] * **Tid:** [Tid] * **Hovedfokus:** [Hva skal diskuteres?] **Referent:** [Navn] **Godkjent av:** [Navn]		
Stoler arrangert i en sirkel	Det fysiske miljøet signaliserer likhet	Ingen rader. Ingen scene. Ingen front.
Valgfritt: whiteboard eller stort papir	For visuelle øvelser i noen protokoller	Ikke nødvendig Sesjon 1
Valgfritt: babypulver (for Psykodrama Modul 1)	Objektritualet — se Psykodrama Modul	Bare når tillit er bygget — ikke økt 1
Synlige nødnumre	Mental Helse: 116 123 og 113 oppslått eller uttalt ved åpningen	Uforhandlingsbart

AVSNITT 3 — Å finne dine deltakere

Du ser etter mennesker som har prøvd standard tilnærminger til bedring og funnet dem utilstrekkelige. Mennesker som er skeptiske til religiøs innramming, som har et biologi-nysgjerrig sinn, eller som har vært gjennom nok mislykket behandling til at de er villige til å prøve et annet rammeverk.

Hvor du finner dem:

Hvor	Hvordan	Hva man skal si
Eksisterende rehabiliteringsmiljøer	Legg ut en lapp / snakk med folk etter møter	Jeg starter en gruppe for folk som har prøvd AA og funnet at noe manglet.
Harm reduction-organisasjoner	Samarbeid med lokale nålebytter, Naloxone-distributører, utstrekningsarbeidere	Vi er biologi-først og ikke-dømmende. Det er velkommen å bruke det man bruker for tiden.
Sosiale medier (Reddit, Facebook-grupper, Discord)	Post i r/addiction, r/recoverywithoutAA, lokale rehabiliteringsgrupper	Lenke til GitHub eller archive.org. La materialene tale.
Sykehus og behandlingssentre	La Facilitator Guides og Intake Forms i venterommene	Spør utskrivningskoordinatorer om de vil distribuere
Fengselbiblioteker og institusjoner	Kontakt bibliotekkoordinatoren – materialene er CC0 (public domain)	Kompendiet ble spesifikt designet for denne konteksten
LGBTQ+-sentre og samfunnsorganisasjoner	Kernels struktur er spesielt egnet for samfunn med økt minoritetsstressbelastning	Biologien forklarer den høyere forekomsten – ingen skam-rammeverk er nødvendig
Helsepersonell	Gi helsepersonell Helsepersonellbriefen – be dem om å henvise egnede pasienter.	Én henvisning fra en behandler kan fylle en gruppe

AVSNITT 4 — Velge et sted

Rommet er ikke nøytralt. Miljøet setter den nevrokjemiske tonen for møtet før noen sier et ord. Her er hva du bør optimalisere for:

Tilgjengelig med offentlig transport

Mange deltakere har kanskje ikke bil. Hvis de må kjøre i 45 minutter, vil oppmøtet synke etter økt 3.

Stoler som kan danne en sirkel

Ingen teaterstoler. Ingen faste rader. Sirkelen er formatet. Hvis rommet ikke tillater en sirkel, finn et annet rom.

Plass for bevegelse

Aktivitetsbiblioteket krever evnen til å bevege seg. Et lite rom uten åpent gulv begrenser hva du kan løpe.

Lav sensorisk stimulering

Brumming fra overliggende fluorescerende lys, høye luftsystemer og distraherende miljøer øker aktiveringsnivået for bekymrings-profiler. Naturlig lys og håndterbar akustikk er viktig.

Privat nok for ærlighet

Hvis folk kan overhøres fra gangen, vil de ikke dele ærlig. Lukkedør. Ikke et hjørne av en

kaffebar.

Tilgjengelig konsekvent

Kontinuitet i sesjonene bygger tillit. Et rom du kan ha hver uke til samme tid er verdt mer enn et finere rom du bare kan få tilgang til sporadisk.

Lokasjonsalternativer å vurdere:

Stedtype	Best For	Notater
Møterom i samfunnshuset	Generelle fellesskapsgrupper; stabilt, gjentakende tilgang	Ofte gratis eller svært lav kostnad for registrerte samfunnsorganisasjoner
Møterom på offentlige biblioteker	Mindre grupper (3–10); utmerket for deltakere i fengselsgjenopptakelse	Gratis; tilgjengelig; lavt stigma sted
Kirke eller religiøst samlingssted	Viktig: Ram det inn som sekulært fra det første oppsøkende arbeidet. Noen lokalsamfunn vil tilby plass selv for ikke-religiøse grupper.	Kan komme med betingelser – gjennomgå alle krav nøye
LGBTQ+-senter	LGBTQ+-spesifikke grupper; minoritetstresskonteksten er allerede forstått	Ofte med fasilitatorstøtte og henvisningsnettverk bygget inn
Konferanserom på behandlingssenteret	Klinisk setting med innebygd henvisningsflyt; deltakerne er allerede identifisert	Krever forhold til behandlingspersonell
Online (Zoom, Google Meet)	Lav adgangsbarriere; fungerer for rurale deltakere eller personer med mobilitetsbegrensninger	Psykodrama og bevegelsesaktiviteter fungerer ikke godt på nett — tilpass deretter.
Fengsel/ fengselbibliotek	Spesifikt designet for i Compendium; høyest-behovspopulasjon	Krever institusjonelt godkjennings; start med bibliotekkoordinatoren

AVSNITT 5 — Gruppens charter

Les dette høyt under første økt og legg det ut der det kan sees. Det er beholderen. Beholderen gjør alt annet mulig.

RECOVERY KERNEL — GRUPPECHARTER

Les ved åpningen av hver gruppes første økt

Dette er en Kernel group.

Vi er her fordi standard svarene ikke fungerte — ikke fordi vi ikke prøvde hardt nok, men fordi vi kjørte på feil manual.

Dette er ikke et 12-trinns program. Vi ber deg ikke om å overgi deg. Vi ber deg om å forstå.

Vi er biologi-først. Det som førte deg til stoffet var sannsynligvis ikke svakhet. Det var din spesifikke hjernearkitektur som lette etter den eneste løsningen den kunne finne. Vi skal se på den arkitekturen, navngi den, og bygge noe bedre.

Du trenger ikke å være edru for å være her. Du trenger ikke å ha vært rent i et bestemt antall dager. Du må være villig til å prøve å forstå hvorfor.

Det som blir sagt her, blir her. Det som blir følt her, er ditt å ta med deg.

Du skal ikke bli diagnostisert, dømt, skammet eller presset. Du vil bli bedt om å være ærlig – overfor gruppen og overfor deg selv. Ærlighet er det eneste kravet.

Fasilitatoren er ikke din terapeut, din sponsor eller din autoritet. De er personen som holder containeren. Det er dere som gjør arbeidet.

Vi møtes på [dag og tid]. Vi bruker [stednavn]. Vi avslutter klokken [slutt tid]. Tiden blir respektert her fordi alles tid betyr noe.

Hvis du er i en medisinsk nødsituasjon: ring 113. Hvis du er i en psykisk krise: ring eller send tekstmelding til Mental Helse: 116 123. Fasilitatoren er trent til å koble deg til disse ressursene. De er ikke en erstatning for dem.

Vi begynner.

AVSNITT 6 — Dine første seks økter — Hva du skal gjennomføre

The user provided an empty input. I must output nothing or	Kjernefokus	Materialer	Notater

an empty string, adhering to the rule of outputting ONLY the translated text and preserving structure.			
1	Opptak + Åpning	Møteformatmanuskript, Opptaksskjema, Typekort, Introduksjonsritual	Les Charteret. Kjør Introduksjonsritualet. Fullfør innkrevingsskjemaer. Kort aktivitet (Jumping Jacks nedtelling eller lignende). Intet dypt innhold ennå – etabler sikkerhet først.
2	Arkitektur — Hvem er du biologisk?	Protokoll 06 (COMT + MTHFR selvvurdering)	Introduser Warrior/Worrier-rammeverket. Gå gjennom COMT-vurderingen sammen. Dette er den første protokolløkten. Begynn med mild hjerne-typing.
3	Forsyningssystemet	Protokoll 07 (Stiutvikling) + Referanse til kapittel 2	Introduser MTHFR og metylering i et enkelt språk. Bruk Termer-guiden. Ingen biokjemi-forelesning – fortell historien. Aktivitet: Grounding-øvelse.
4	Bremsesystemet (hvis relevant for gruppen din)	Kapittel 10 referanse + GABRA2 self-assessment	Gjennomfør GABRA2 selvvurdering KUN etter at tillit er etablert. Ha krisekontakter synlige og oppgitt. Denne sesjonen kan utløse sterke reaksjoner.

5	Første kreative økt	Veileder for kreativ økt — kjøre alle 8 blokker	Månedlig milepæl. Tillat hele 120 minutter. Dette produserer det første delte gruppeartefaktet. Det endrer rommet.
6	Protokollgjennomgang + Parring med likemenn	Progress Tracker, Protokoll 06, støtte fra jevnaldrende	Gjennomgå sporingsdata først. Introduser konseptet med likemannsparring – erfarne deltakere parret med nyere for kontakt mellom øktene.

Seksjon 7 — Å håndtere de vanskelige tingene

Situasjon	Hva skal jeg gjøre	Hva du ikke skal gjøre
Noen deler at de brukte det denne uken	Anerkjenn uten dom. «Takk for at du var ærlig. La oss se på hva som utløste det.» Bruk det som data.	Du brøt rekken din, eller tell dager. Det er ingen rekker i Kernelen – det er retning.
Noen er tydelig i akutt krise	Ta det rolig i møtet. Spør direkte: 'Er du trygg akkurat nå?' Kontakt Mental Helse: 116 123 eller 113 ved behov. La resten av gruppen holde rommet.	Fortsett protokollen. Sikkerhet kommer før innhold, alltid.
Konflikt bryter ut mellom deltakere	Bruk Konfliktguiden. Saktn ned tempoet. Én stemme om gangen. Navngi hva som skjer: «Det er friksjon her. La oss senke farten.»	Ta side. Fiks det ved å jevne det over. Konflikt som håndteres godt bygger tillit.
Uventet traumeavsløring fra noen	Gå over til grounding umiddelbart. Bruk Grounding Guide-teknikker. Avslutt innholdsarbeidet. Avslutt med sikkerhet.	Fortsett økten som planlagt. Rommets tilstand har endret seg — svar på det som er reelt.
Fasilitatoren har en vanskelig økt.	«Jeg har det vanskeligere med å holde beholderen i kveld. La oss ta et pust sammen.» Ærlighet fra fasilitatoren gir gruppen tillatelse til å være ærlige.	Fortsett selv når du er tydelig dysregulert. Gruppen sporer fasilitatorens nervesystem.
En deltaker returnerer ikke	Ta kontakt én gang – ikke gjentatte ganger. «Vi merket at du ikke var der. Du er velkommen tilbake når som helst.» Deretter slipper du det. Å jage folk bryter med autonomien Kernel er bygget på.	Press. Skyldfølelse. Gruppens skam. Disse gjenskaper dynamikken som drev bruken i utgangspunktet.

AVSNITT 8 — Etter det første året

Kernel-protokollbuen er 12 måneder. Det er designet. Etter 12 måneder bør det biologiske grunnlaget være etablert, den nevrokjemiske baselinen bør nærme seg homeostase, og det atferdsmessige og miljømessige arbeidet bør være godt i gang.

Hva som skjer med gruppen etter at År 1 er over, er opp til gruppen. Noen grupper fortsetter med avanserte protokoller fra Volume VII av Compendium. Noen går over til støtte fra likemenn uten formell møtestruktur. Noen oppløses fordi arbeidet er gjort. Alle disse er passende utfall.

Tilskudd: deltakerne er ikke bundet til å ta dem for alltid. Protokollen sier ta dem til du føler deg «bedre» – til den nevrokjemiske baselinen er gjenopprettet. Hvis betydelig stress eller sykdom forårsaker destabilisering, kan de returnere til sin baselinestack for å gjenopprette systemet. Dette er ikke tilskuddavhengighet. Det er vedlikehold av genetisk terreng.

Din rolle som fasilitator: hvis en deltaker har fullført 12-måneders buen og har gjort arbeidet, er det mest ærlige du kan si: «Du har klart det. Du er ikke bundet til å fortsette å komme.» Målet var aldri å bygge en gruppe som folk ikke kunne forlate.

SEKSJON 9 — Fasilitatorens egenomsorg

Du kan ikke holde beholderen hvis du er den som trenger å bli holdt. Disse er ikke valgfritt:

· Kjør ditt eget Kernel-protokoll. Du får ikke hoppe over opptaksskjemaet fordi du er fasilitatoren.

· Ha en debriefingkontakt — noen utenfor gruppa di som du kan ringe etter tøffe økter.

· Ta fri fra økter når du trenger det. Utpek en medfasilitator tidlig nok til å bruke dem.

· Spor dine egne målinger. Fasilitatorutbrenthet er en tilbakefallsrisiko, ikke et profesjonelt tilbakeslag.

· Bruk kriseresursene selv hvis du trenger det. Mental Helse: 116 123. 113. Din lege. Dette arbeidet er krevende.